

待望の第3弾！ 10月より開始します！

JSS オリジナル水中一輪車プログラム

J-パドルバイク

毎週火曜日 10:00~10:40

定員 **11** 名様

※先着順 チケットをお受け取り下さい

タバタ式トレーニング導入！！

「20秒間ダッシュで漕ぐ、10秒間・休憩する」を8セット繰り返して心肺機能を高めるトレーニングです。ご自分のペースを守りながら全力で漕いで、体脂肪の減少や筋力アップを目指しましょう。

QRコードで
動画が
見られます



膝や腰に優しい理想的な

全身運動マシン！！



一輪車に
乗って良いこと
たくさん♪

自転車をしっかり漕ぐことで
股関節・膝・腰が軽くなる！
陸上で歩きやすくなる！

水中でバランスを取ることで
インナーマッスルを刺激！

二の腕をキュッと引き締める！
上半身も鍛えられる！！



音楽に合わせて楽しく♪



地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

JSSスイミングスクールちくご

お問い合わせは ☎(0942)51-7088

